



2 月 献 立 表



2026年02月

古市ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02月	ミンチボール コンソメスープ ネーブル	630 23 20	じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵、ベーコン	玉葱、ネーブル、キャベツ、人参、パセリ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	揚げパン（ココア）
03火	恵方巻 みそ汁 大豆の甘唐揚げ	850 24 17	砂糖、片栗粉、マヨネーズ	豆腐、蒸し大豆、鶏肉、卵、ツナ水煮缶、中みそ、だし用煮干し、油揚げ、カットわかめ、白ごま	白菜、玉葱、きゅうり、人参、焼きのり	酢、食塩、本みりん、みりん、しょうゆ	黒糖蒸しパン
04水	牛肉甘辛煮 ポテトサラダ	456 20 13	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛肉、豚しほ、ツナ水煮缶、	玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、たけのこ、人参、コーン、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	マカロニきな粉
05木	鮭のマヨネーズ焼き 中華風サラダ	539 23 22	マヨネーズ、パン粉	トラウト鮭、ハム、粉チーズ、カットわかめ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、切干大根、玉葱、しめじ	冷やし中華のたれ、食塩	おからチョコボール
06金	ナポリタン フレンチサラダ バナナ	586 21 22	ハーフスパゲティ、サラダ油	ウインナー、ハム	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、しめじ、きゅうり	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	ヨーグルト
07土	親子丼 みそ汁	513 25 17	砂糖	鶏肉、卵、豆腐、中みそ、だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、人参、葉ねぎ、干しいたけ	本みりん、しょうゆ	お菓子
09月	タンドリーチキン 3色ソテー	586 26 22		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、有塩バター、鶏肉	小松菜、キャベツ、人参、コーン、しょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	キャロットケーキ
10火	さばの味噌煮 切干大根の煮物	547 21 18	砂糖	さば、鶏ミンチ、赤みそ、油揚げ	小松菜、切干大根、人参、干しいたけ	みりん、しょうゆ、酒、いりこだし	カントリークッキー
12木	和風ハンバーグ 春雨スープ みかん	505 19 19	春雨、片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、卵	みかん、玉葱、人参、キャベツ、小松菜、ひじき	白湯スープ、しょうゆ、食塩	クリームプッセ
13金	チキンカレー フルーツヨーグルト	522 16 18	じゃがいも、砂糖、白ごま油	鶏肉、ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、りんご、人参、パイン缶	カレールウ、ケチャップ	バレンタインカップケーキ
14土	肉うどん バナナ	534 21 10	干しうどん	牛肉、かまぼこ、だし用削り節	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩、いりこだし	おかかむすび
16月	納豆すり身揚げ 炒めビーフン	471 22 13	ビーフン、白絞油、片栗粉、サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵、	玉葱、キャベツ、人参、にら、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	心スナック
17火	ポークチャップ ジャーマンポテト	606 22 21	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ、有塩バター	玉葱、人参、小松菜、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩	ラスク
18水	マーボー豆腐 ばんざんし	471 18 16	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま	玉葱、人参、小松菜、たけのこ、きゅうり、えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりこだし、食塩	お菓子
19木	スパニッシュオムレツ 白菜スープ バナナ	623 19 25	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー、サラダチーズ、有塩バター	バナナ、白菜、人参、玉葱、小松菜、パセリ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	パインケーキ
20金	鮭の西京焼き おひたし	534 21 21	マヨネーズ、砂糖、	トラウト鮭、ちくわ、絹ごし豆腐、白みそ、ちりめん	小松菜、キャベツ、人参	しょうゆ、みりん、かつお節	モスクッキー
21土	焼きうどん バナナ	501 17 10	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、あおのり	お好み焼きソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ひじきむすび
24火	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ ネーブル	631 26 19	ホットロールパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、白ごま油	鶏肉、牛乳、ツナ水煮缶、チーズ、鶏肉	ネーブル、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、裏ごしコーン、小松菜、コーン	食塩	クリームコンフェ
25水	鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え	457 25 14	マヨネーズ	鶏肉、ちくわ、白ごま	小松菜、キャベツ、マーマレード、人参	しょうゆ、食塩	鉄入りヨーグルト
26木	まぐろの五色揚げ コンソメスープ みかん	563 27 16	さつまいも、白絞油、砂糖、片栗粉、	牛乳、まぐろ、豚しほ、ベーコン、蒸し大豆、	みかん、裏ごしコーン、玉葱、人参、小松菜、	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、	チヂミ
27金	ドライカレー りんごサラダ	698 27 26	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、りんご、きゅうり、	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、カレー粉、食塩	のり天むすび
28土	給食室掃除						

